

# 全民养生— 泡脚

全民养生：足季足泡

---

# 古代四季泡脚词

④ 春天泡脚

“升阳固脱”

④ 夏天泡脚

“暑湿可去”

④ 秋天泡脚

“肺润肠蠕”

④ 冬天泡脚

“丹田温灼”

④ 晨起皮包水，睡前水包皮

器官



肢节  
皮肤

经络

肾脏

**人老脚先衰， 树老根先枯**

# 现代泡脚养生正当时

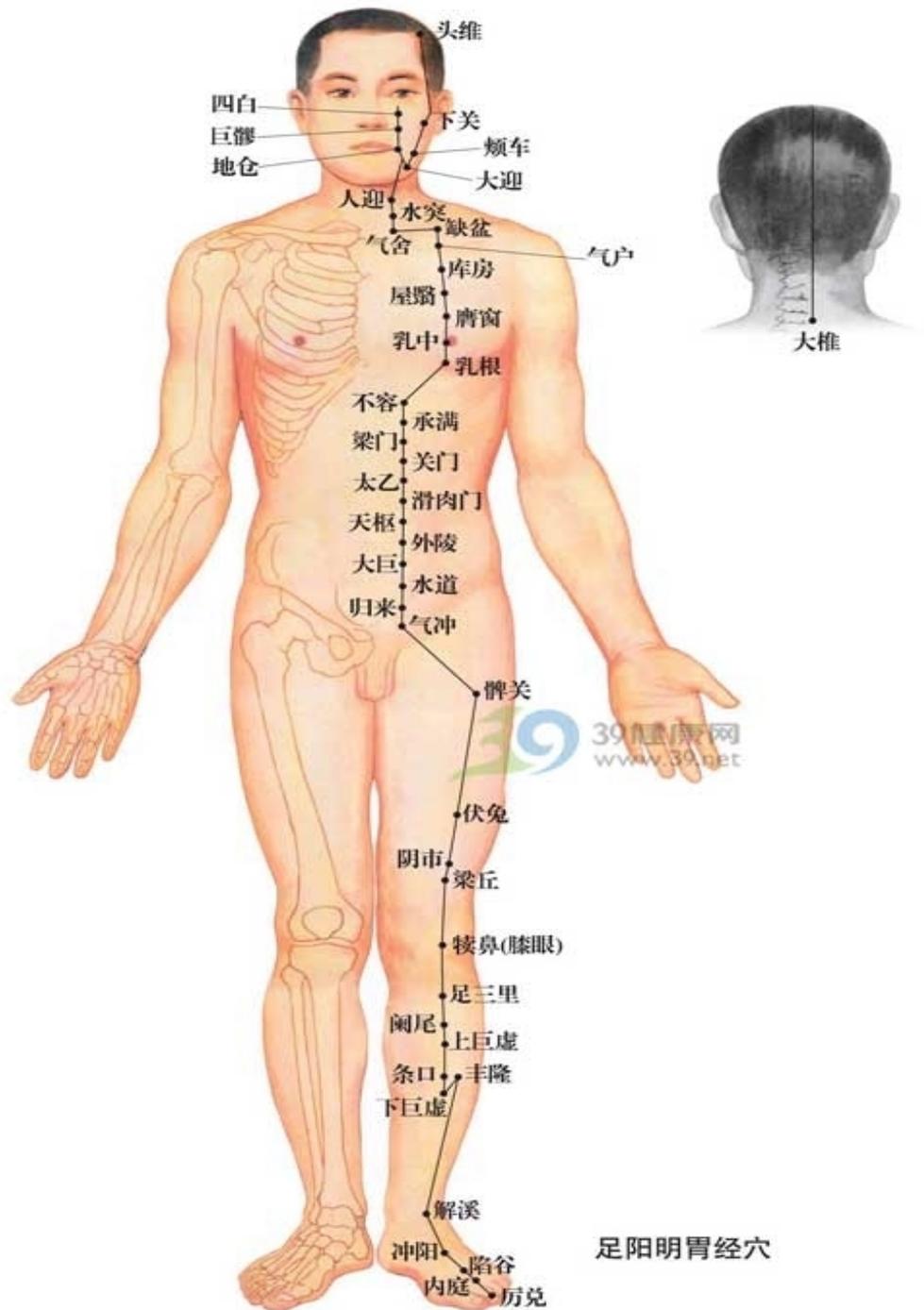
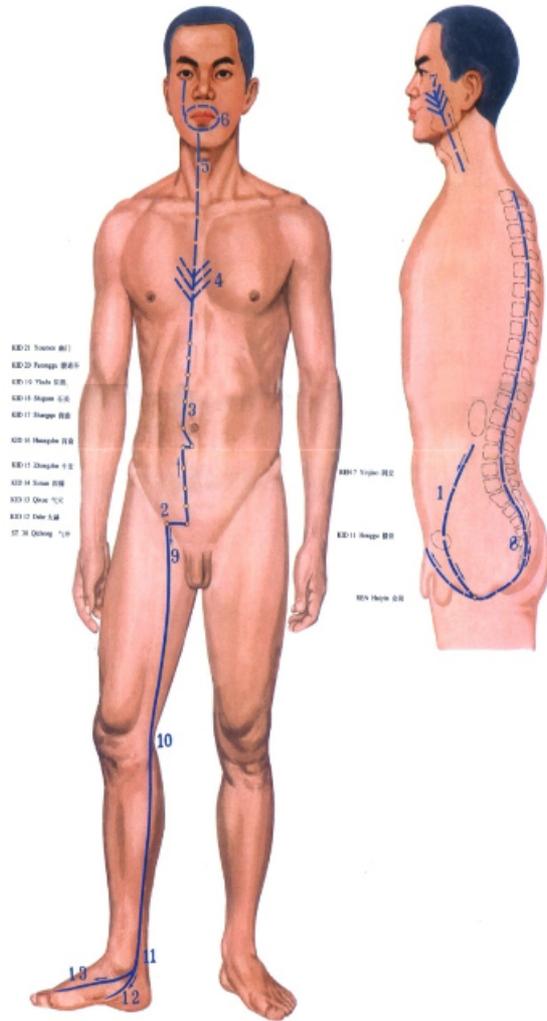
- ④ 现代人常坐办公室，又懒於运动，普遍足部循环不良。
- ④ 倘若足部的循环变好，心脏就不需要额外一再加压，输送血液至足部末梢，可减少高血压、心脏病及中风等高危险疾病的发生。
- ④ 膝盖以下到脚底，有许多重要穴道，脚底66个穴位，六条经络。
- ④ 如果我们常泡脚，可促进新陈代谢，加强体内循环，对常失眠的人，效果非常好。

# 双腿是身体的交通枢纽

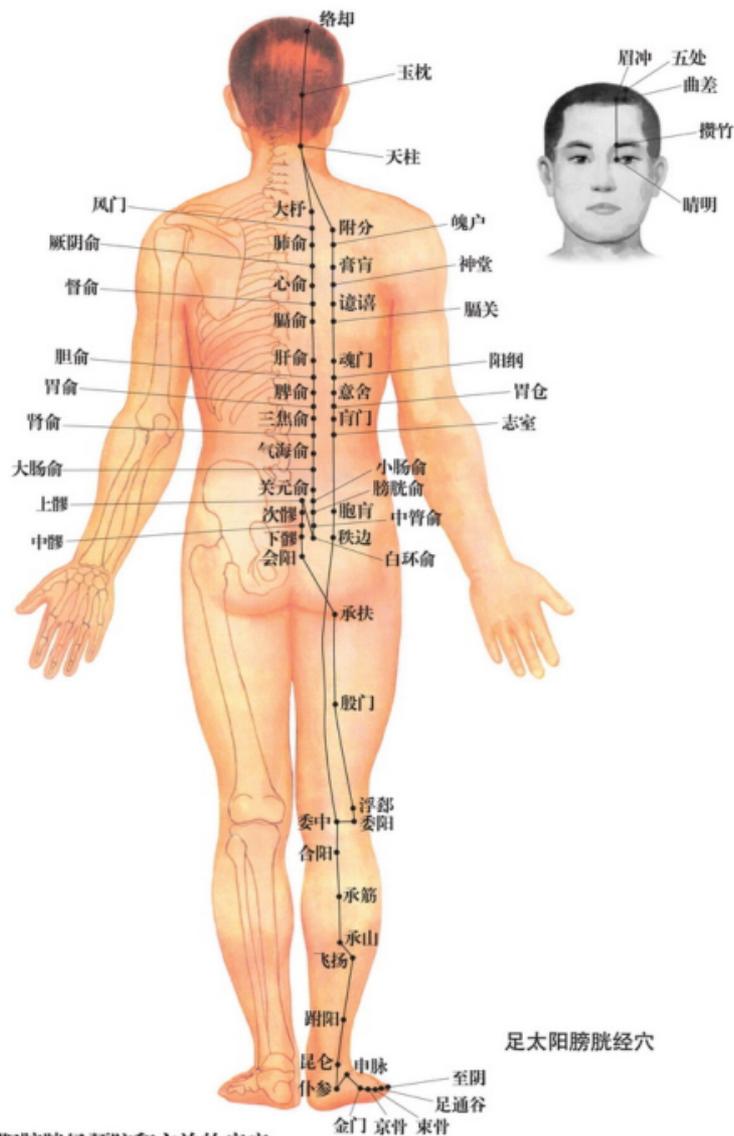
- ① 两条腿有人体50%的神经
- ② 50%的血管
- ③ 流淌着50%的血液
- ④ 是连接身体的大循环组织
- ⑤ 中医认为：只有双腿健康，经络传导才畅通，气血才能有动力送往各个器官，
- ⑥ 特别是心脏和消化系统。

# 冲脉

THE CHONG CHANNEL



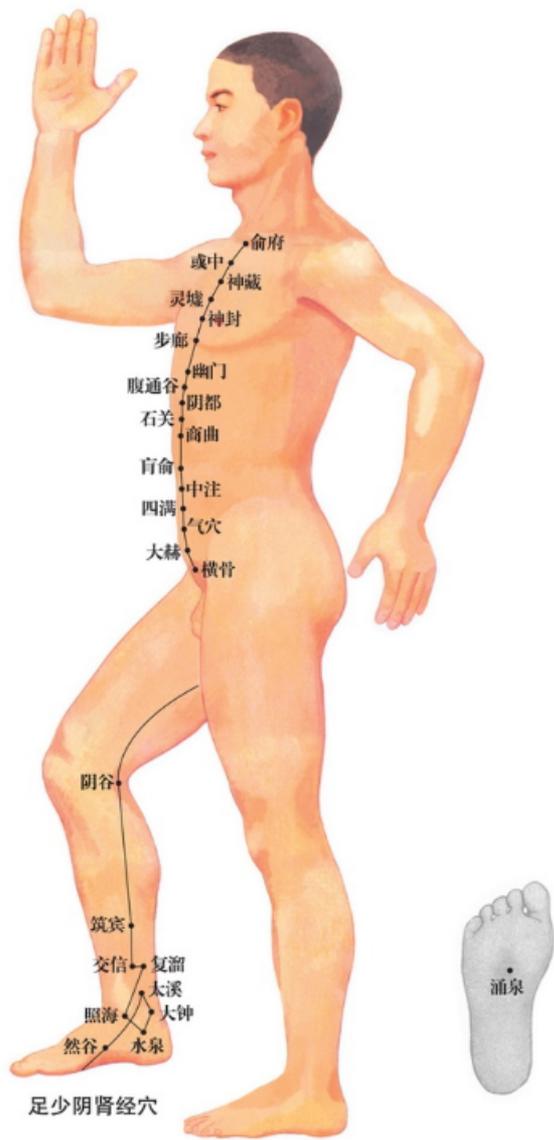
足阳明胃经穴



足太阳膀胱经穴

### 足太阳膀胱经预防和主治的疾病

呼吸系统：感冒、发烧、各种急性慢性支气管炎、哮喘、肺炎。  
 消化系统：消化不良、腹痛、痢疾、胃及十二指肠溃疡、胃下垂、急性慢性胃肠炎、肝炎、胆囊炎。  
 泌尿生殖系统：肾炎、阳痿、睾丸炎、闭经、月经不调、痛经、盆腔炎、附件炎、宫颈糜烂。  
 其他疾病：失眠、腰背痛、坐骨神经痛、中风后遗症、关节炎，经脉所过的肌肉痛。

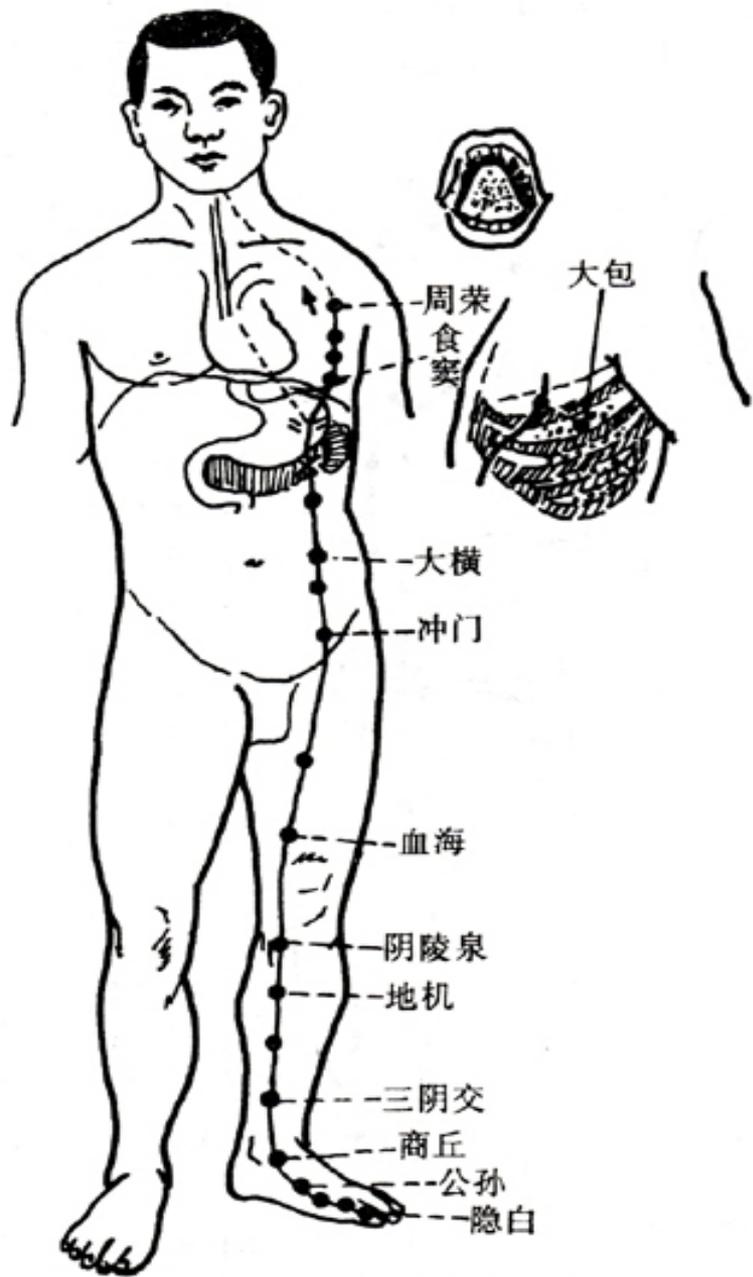


足少阴肾经穴

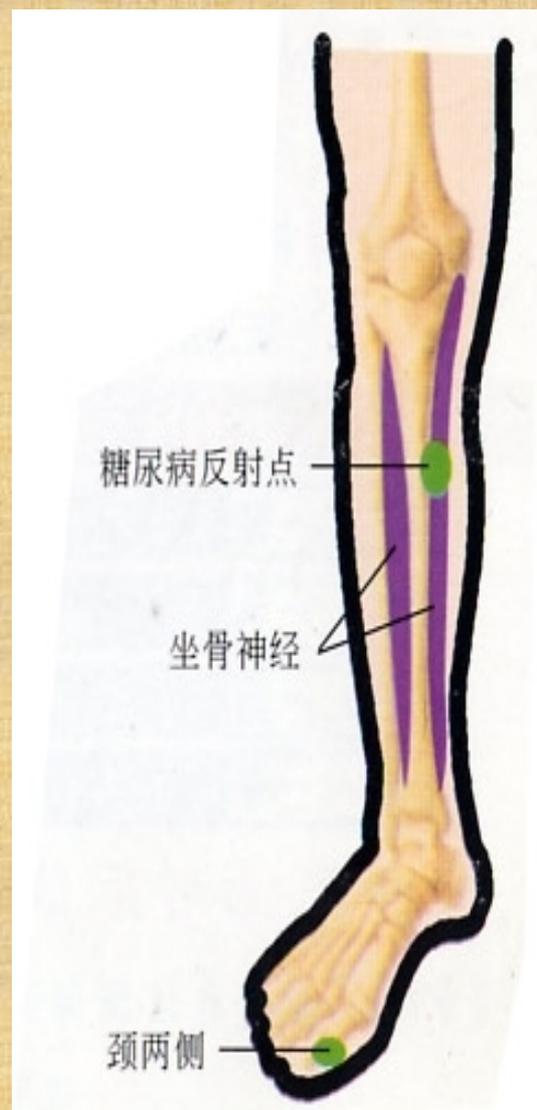
### 足少阴肾经预防及治疗的疾病

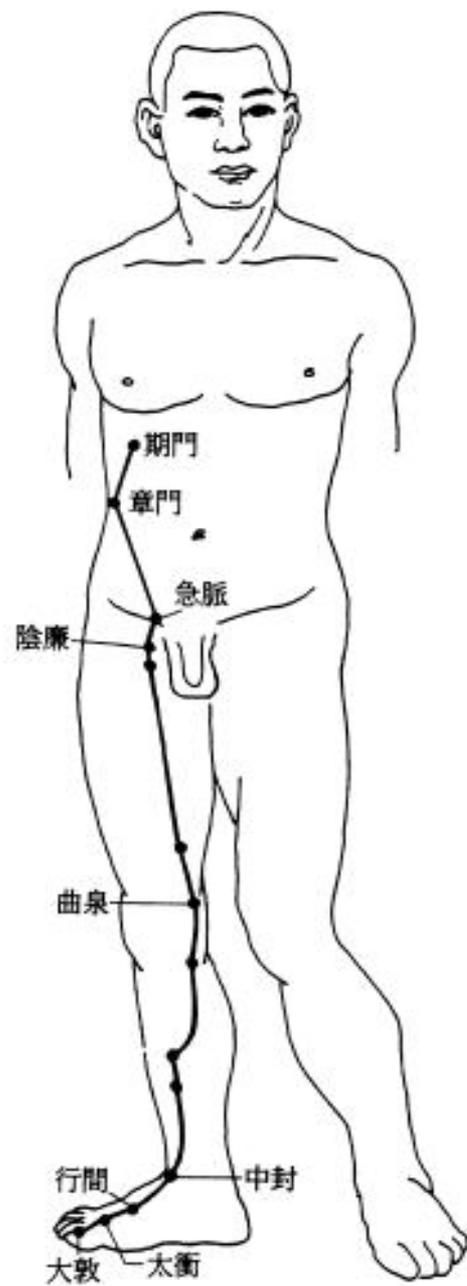
泌尿生殖系统：急性慢性前列腺炎、阳痿、早泄、遗精、术后尿滞留、睾丸炎、痛经、月经不调、盆腔炎、附件炎、胎位不正、各种肾炎、水肿。  
 头面疾病：头痛、牙痛。  
 其他：消化不良、泄泻、耳鸣耳聋、腰痛、中风、休克、经脉所过的各种关节肌肉软组织病。





足太阴脾经





# 肝经

# 人老腿先知

- ① 腿酸、腿胀、腿关节不适
- ② 脚后跟蜕皮干燥、膀胱经不通，生殖问题
- ③ 脚内侧脱皮、湿疹、肾寒、肾虚。
- ④ 脚干肾气不足、精气不足
- ⑤ 脚湿、脾肾两虚

## 《足季足泡》泡脚的好处



# 什么是足季精油足泡？



- ① 足季精油足泡是把天然名贵药草泡制在100%纯正精油中，经过超强融合技术和多种工序将草药中精华成分融入于精油。
- ② 精油超强的渗透力和天然有机药材的完美结合作用于人体，
- ③ 具有渗透快、吸收好、无毒、无害、无副作用、疗效明显、通经络、入筋骨、调五脏养六腑的功效。

# 神奇的精油

注： 精油入筋骨、归经。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/887113132101006056>